

Trouw over MH17 mmv Miranda Olf

17 juli 2019

Interview MH17

‘Nationale rouw wringt met eigen traumaverwerking’



Het Nationaal Monument MH17 in Vijfhuizen vanuit de lucht. Beeld olland Luchtfoto

Vandaag vijf jaar geleden werd vlucht MH17 neergehaald en kwamen alle 298 inzittenden om het leven. Voor veel nabestaanden zal het een moeilijke en ingewikkelde dag worden, zegt psychotrauma-expert Miranda Olf.

Gert Jan Rohmens 17 juli 2019, 1:01

Voor de nabestaanden is er woensdag een besloten herdenking bij het Nationaal Monument MH17 in Vijfhuizen, waar voor elk van de 298 slachtoffers een boom is geplant. Een dag van herdenken betekent voor

veel nabestaanden een dilemma, zegt Miranda Olf, hoogleraar psychotrauma bij ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum en het AMC.

“Elke verjaardag van een gebeurtenis is lastig bij de verwerking van een trauma. Het is weer zo’n moment dat voor iedereen moeilijk is omdat het veel oprakelt”, zegt Olf. “Nabestaanden kunnen zich afvragen: het concept van nationale rouw, van een rouwproces dat van buitenaf voor mij wordt georganiseerd, is dat wel iets waar ik aan mee wil doen? Dat is een spanningsveld. Aan de ene kant wil je eraan meedoen en wil je het niet missen, maar eigenlijk past het niet helemaal bij je eigen verwerkingsproces.”

Op z’n plek

“Soms is het net een beetje rustiger en heb je het net ongeveer op z’n plek, dan gebeurt er weer iets zoals de aankondiging van het strafproces. Dat maakt de verwerking weer lastig. Het triggert weer de beelden van hoe mijn geliefde aan zijn eind is gekomen. Het idee dat dat heel naar is geweest voor die persoon is een heel moeilijk beeld dat in je hoofd kan blijven opkomen.”

Naast haar werk voor ARQ is Miranda Olf ook lid van de raad van advies van de Stichting Vliegcramp MH17. Tijdens een symposium voor onder meer nabestaanden heeft zij dinsdag een voordracht gehouden over opvang, trauma- en rouwverwerking en de waarde van therapie voor mensen die zijn vastgelopen of een terugval hebben.

“Iedereen verwerkt zo’n trauma op een eigen manier. Bij de een zal het verdriet en intens gemis op de voorgrond staan, anderen voelen veel meer boosheid en machteloosheid, weer anderen zijn juist heel angstig of verdoofd. Daar is niets fout aan”, zegt Olf. “Ook een tijdje boos zijn is helemaal niet erg en soms nuttig in een bepaalde fase. Maar als het je belemmert in je functioneren omdat je permanent bezig bent met die boosheid, dan wordt het disfunctioneel en moet je er iets aan doen.”

De meeste nabestaanden komen er met hulp uit de eigen kring op eigen kracht heel goed uit, benadrukt Olff. “Maar soms blijven mensen er zo in hangen dat therapie wel nodig is. Het merendeel komt daarmee van zijn klachten af, dus als je er niet uitkomt met je familie of de buren dan is in therapie gaan wel een belangrijke stap om te zetten.”



Miranda Olff, hoogleraar psychotrauma bij het AMC: ‘Als er opzet in het spel is, is dat moeilijker te verwerken dan een ongeluk of een natuurramp’. Beeld Anita Edridge

Verschillende stimuli

Dat de tijd alle wonden heelt is onzin, zegt de psychotrauma-deskundige. “Het kenmerkende van trauma is dat het zich zo vastzet op je netvlies en in je gevoel. Herinneringen komen alsmat automatisch naar boven, getriggerd door allerlei stimuli die er op een bepaalde manier aan doen denken. Dat komt omdat het in je hoofd niet op een normale manier is opgeslagen, met de emoties die erbij horen.”

In therapie poets je de herinneringen niet weg, juist niet, benadrukt Olff. “Dat wat de meeste emotie oproept, al die gruwelijke details die je het liefst wilt verdringen en wegstoppen, die moet je juist weer naar boven

halen. Als die gebeurtenis daarna goed is opgeslagen, in chronologische volgorde en minder emotioneel beladen en je kunt er een verhaal van maken, dan komt het als een soort van normale herinnering op.”

Het onafhankelijke internationale onderzoeksteam JIT heeft vorige maand vier verdachten in staat van beschuldiging gesteld voor het doen verongelukken van een passagiersvliegtuig en de moord op 298 mensen. Het element van opzet hierin maakt het voor nabestaanden lastiger te accepteren, zegt Olf.

“Als er opzet in het spel is, is dat moeilijker te verwerken dan een ongeluk of een natuurramp. Nu het proces volgend jaar begint zijn er beelden van mogelijke daders, mensen met een gezicht. Ook dit maakt weer veel los bij de nabestaanden, het besef dat er mensen zijn die hun dierbaren dat hebben aangedaan.”

Toch kan het aanstaande strafproces ook helend werken, zegt Olf. “Op het moment dat er een verdachte wordt aangewezen geeft dat meestal voor slachtoffers een fijn gevoel. Dat is een bepaalde manier van gerechtigheid die zeker kan helpen. Maar in dit geval zal het wel een hele lange, ingewikkelde en slopende procedure worden waarbij waarschijnlijk niemand in het beklagdenbankje zal zitten en mogelijk mensen bij verstek worden veroordeeld.”

“Goed is wel dat er veel steun vanuit de overheid is en dat ook andere landen zich daarbij aansluiten. De externe erkenning dat dat wat is gebeurd heel erg fout is, helpt heel veel.”

Herdenken

Nabestaanden uit binnen- en buitenland komen vanmiddag naar de besloten herdenking in het herinneringsbos bij Vijfhuizen.

Premier Mark Rutte en Piet Ploeg, voorzitter van Stichting Vliegcrash MH17, zullen er een toespraak houden. Ook zullen de namen van de 298 slachtoffers

worden voorgelezen. Rond 15.20 uur, het tijdstip van de ramp, wordt een minuut stilte gehouden.

In Hilversum, waar vijftien slachtoffers woonden, is vanochtend een herdenking. Die begint om half tien in het Dudokpark naast het raadhuis. Hier zullen onder anderen een nabestaande, pastoor Jules Dresmé en burgemeester Pieter Broertjes spreken. Bij het monument staan zonnebloemen die zijn opgekweekt uit zaadjes uit het ramp-gebied.